



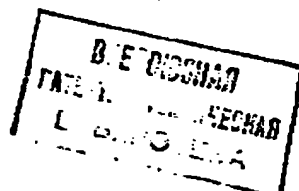
СОЮЗ СОВЕТСКИХ
СОЦИАЛИСТИЧЕСКИХ
РЕСПУБЛИК

(19) **SU** (11) **144885** **A1**

(51) 4 A 63 B 21/06

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ
ПО ИЗОБРЕТЕНИЯМ И ОТКРЫТИЯМ
ПРИ ГИИТ СССР

ОПИСАНИЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ К АВТОРСКОМУ СВИДЕТЕЛЬСТВУ



- (21) 4223674/28-12
- (22) 09.03.87
- (46) 30.12.88. Бюл. № 48
- (75) А.А.Михеев, В.С.Нигреев,
С.Ф.Казаков и И.И.Карпович
- (53) 685.648 (088.8)
- (56) Авторское свидетельство СССР
№ 1238770, кл. А 63 В 23/02, 1984.
- (54) УСТРОЙСТВО ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ
- (57) Изобретение позволяет повысить
эффективность тренировки скоростно-
силовых мышц путем расширения диа-

пазона тренируемых мышц. Устройство
содержит раму с направляющими ро-
ликами и пакет сменных грузов с
тросом, охватывающим ролики. Рама
имеет вертикальные стойки и установ-
ленную на них каретку с вибратором.
Каретка соединена с пакетом сменных
грузов, а вибратор соединен с тро-
сом. Трос снабжен элементом для
взаимодействия со спортсменом, вы-
полненным, например, в виде петли.
2 ил.

BEST AVAILABLE COPY

Изобретение относится к спортивному оборудованию, в частности к тренировочным устройствам для развития скоростно-силовых качеств мышц.

Цель изобретения - повышение эффективности тренировки путем расширения тренируемых мышц.

На фиг.1 изображено устройство, вид спереди; на фиг.2 - то же, вибратор.

Устройство содержит раму 1 с направляющими роликами 2 и пакет сменных грузов 3 с тросом 4, охватывающим ролики 2, и элемент 5 для взаимодействия со спортсменом, выполненный, например, в виде петли.

Рама 1 содержит вертикальные стойки 6 и установленную на них каретку 7 с вибратором 8. Пакет грузов 3 связан с кареткой 7, а трос 4 с вибратором 8. Вибратор снабжен выключателем 9 и латерным трансформатором 10. Вибратор устроен, например, следующим образом. Внутри каретки 7 расположен электродвигатель 11, соединенный посредством ременной передачи 12 с эксцентриком 13, снабженным толкателем 14 с отверстием 15 для крепления троса 4.

Устройством пользуются следующим образом.

В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и целей тренировки устанавливается необходимый вес груза. Посредством выключателя 9 включается вибратор. Частота вибрации подбирается индивидуально для каждого спортсмена с помощью трансформатора 10 и может составлять от 15 до 30 Гц с амплитудой 5-8 мм. В зависимости от изучаемого движения

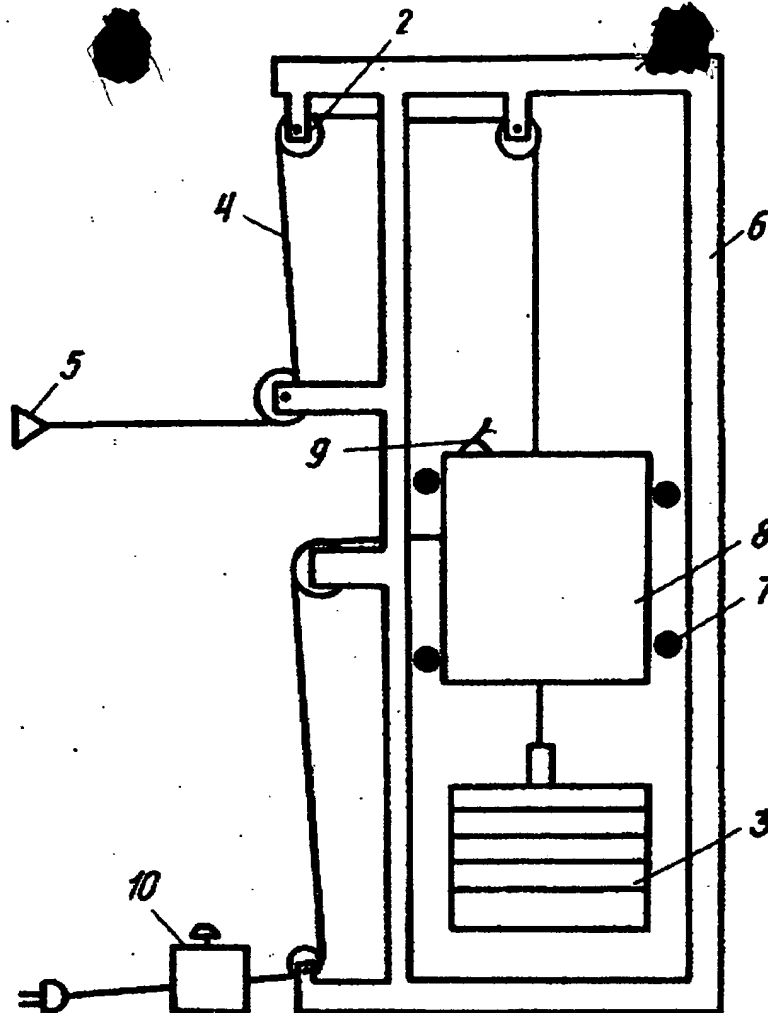
элемент 5 закрепляется на определенном участке тела спортсмена (руке, стопе). Спортсмен занимает необходимую позу (лежа, сидя, стоя) и прикладывает усилие к элементу 5, при этом посредством троса 4 поднимается груз 3 и осуществляется передвижение каретки 4 по вертикальным стойкам 6. Под действием вибратора 8 сокращающаяся мышца спортсмена будет принудительно растягиваться на величину амплитуды вибратора 8 и с заданной частотой вибрации. После окончания основного движения спортсмен выполняет возврат в исходное положение, осуществляемый в уступающем режиме, что создает дополнительный тренирующий эффект.

Тренирующий эффект вибрации позволяет усилить кровеносную функцию стимулируемой мышцы и многократно увеличить проприоцептивную импульсацию, поступающую от механорецепторов мышц, а также моделировать ударный режим работы мышц.

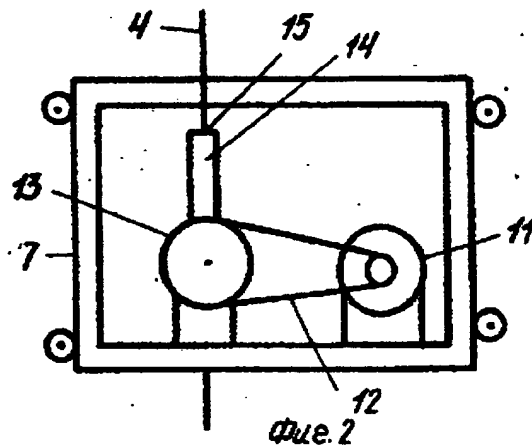
Ф о р м у л а и з о б р е т е н и я

Устройство для тренировки мышц, содержащее раму с направляющими роликами и пакет сменных грузов с тросом, охватывающим ролики и несущим на свободном конце элемент для взаимодействия со спортсменом, отличающееся тем, что, с целью повышения эффективности тренировки путем расширения тренируемых мышц, оно снабжено вибратором, установленным посредством каретки между вертикальными стойками рамы, при этом пакет грузов связан с кареткой, а трос - с вибратором.

1447385



Фиг. 1



Фиг. 2

Редактор М.Товтин
 Составитель А.Малызова
 Техред М.Ходанич
 Корректор И.Муска

Заказ 6777/5
 Тираж 411
 Подписное

ВНИИПИ Государственного комитета по изобретениям и открытиям при ГКНТ СССР
 113035, Москва, Ж-35, Раушская наб., д. 4/5

Производственно-полиграфическое предприятие, г. Ужгород, ул. Проектная, 4

BEST AVAILABLE COPY